

Speziell
für euch
Kids!

Die sechzehn Baderegeln

**BADEPARK
ELMSHORN**
Halterbad Freibad Sauna

Mit Sicherheit gut schwimmen.



Mache dich mit den Regeln der Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!



Niemals mit vollem oder ganz leeren Magen baden!



Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!



Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!



Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!



Unbekannte Ufer bergen Gefahren!



Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!



Schiffahrtswege, Häfen, Schleusen etc. sind keine Schwimm- und Badezonen!



Meide zu intensive Sonnenbäder!



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!



Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!



Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!



Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!



Die Schwimmabzeichen



Noch besser schwimmen lernen. Im Badepark.

Seepferdchen



- * Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- * Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Seeräuber



- * 100 m technikgerechtes Brustschwimmen
- * 5 m Streckentauchen mit anschließendem Heraufholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Bronze



- * Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- * Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- * Sprung aus 1 m Höhe * Kenntnis der Baderegeln

Silber



- * Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
- * Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- * 10 m Streckentauchen * Sprung aus 3 m Höhe * Kenntnis der Baderegeln

Gold



- * 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- * 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- * 25 m Kraulschwimmen
- * 50 m Rückenschwimmen
- * Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- * 15 m Streckentauchen
- * Sprung aus 3 m Höhe
- * 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- * Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremdrettung)

BADEPARK ELMSHORN | Zum Krückaupark | 25337 Elmshorn | Tel.: 04121 - 645 273 | www.badepark-elmshorn.de

